MITSUBISHI

三菱IHクッキングヒーター

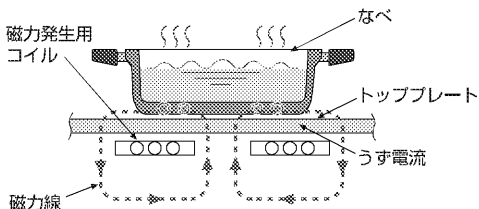
形名 CS-G3203BDS
CS-G3203BD
CS-KMG03BDS
CS-KMG03BD

取扱説明書（家庭用）

- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 取扱説明書と保証書は大切に保存してください。
- 添付別紙の「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内」は、大切に保存してください。
- お客様ご自身では据付ないでください。（安全や機能の確保ができません。）

特長

IH（電磁誘導加熱）とは

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

安全機能について

すべてのヒーターに対応

■チャイルドロック機能
チャイルドロックを設定すると、すべてのヒーターが使えなくなります。

■地震感知機能
地震が発生して地震感知機能がはたらくと、すべての動作が自動的に停止します。（約震度5以上の場合）

IHヒーター・ラジエントヒーターに対応

■切り忘れ防止自動停止機能
切り忘れても最終操作後から約45分が過ぎると、ブザーが鳴り自動的にヒーターが切れます。

■高温注意ランプ表示
トッププレートが熱い間は高温注意表示をします。
※各ヒーターの火力表示ランプの中央（2つ）が赤く点灯します。

IHヒーターに対応

■なべなし自動停止機能
なべを置かなかったり、はずしたままにすると、約1分後に自動的にヒーターが切れます。

■温度過昇防止機能
なべ底が高温になり過ぎると、自動的に火力をコントロールします。
（特に炒め物などの予熱時などにはたらくことがあります。）
※温度が下がると自動的に加熱し始めます。
※空焼きなどの異常時には加熱を停止します。

ラジエントヒーターに対応

■ラジエントロック機能
ラジエントヒーターだけを使えないようにロックします。

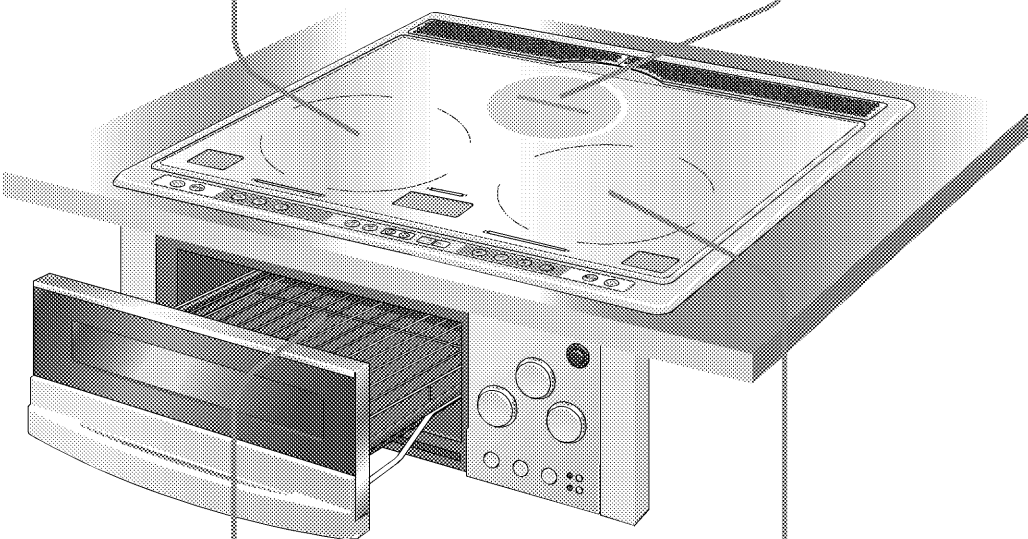
左IHヒーター　2500W

【揚げ物機能】油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

【切タイマー】10秒～5時間までセットできます。
※揚げ物機能には使えません。

ラジエントヒーター　1200W

IHヒーターで使えないなべが使えます。
また、付属の焼きあみを使えば、「あぶる」調理ができます。

【切タイマー】1分～5時間までセットできます。

ワイドグリル（両面焼き）2000W

大きな庫内は、幅30cm、奥行き24cm、最大高さ6cmまで入ります。
水をはらないので、魚をこんがり焼き上げます。また、パイ皿・キッシュ皿などを使えばオーブン感覚でメニューの幅が広がります。

【自動調理】「姿焼」「切身」「小魚」「つけ焼」からメニューを選ぶと自動で焼きます。
※自動で焼けない魚や、肉、野菜は手動で焼きます。

【切タイマー（焼き時間の設定）】
手動調理のとき、焼き時間は火力（W）と合わせて毎回設定します。焼き時間は1分～25分までセットできます。
※自動調理は、焼き時間の設定はできません。

右IHヒーター 2500W（湯沸し 3000W）

【湯沸し機能】3000Wの高火力ですばやくお湯を沸かします。（安全のため、はじめは2000Wで加熱が始まります。）沸騰後、火力を落としてカルキをとばします。
その後自動的にヒーターが切れます。

【揚げ物機能】油温度調節機能で設定温度にすばやく復帰します。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

【切タイマー】10秒～5時間までセットできます。
※揚げ物機能や湯沸し機能には使えません。

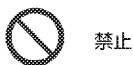
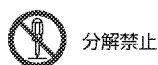
この取扱説明書では次のように表します。
- 操作手順は……………………… 1 2 3
- 表示ランプの点灯は……………………… ●
- 表示ランプの点滅は……………………… ✳ や ✳
- 表示ランプの色は……………… 赤：▓ 青：▓ ピンク：▓ 消灯：□

もくじ

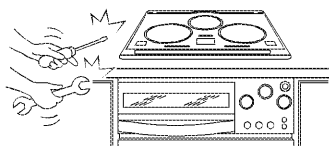
安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

 禁止　 接触禁止　 水かけ禁止　分解禁止　 指示に従い実行する

⚠警告

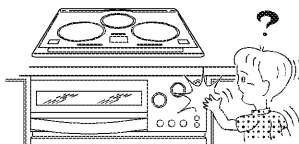
分解・改造・修理はしない

分解禁止

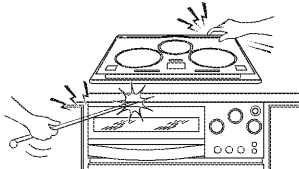
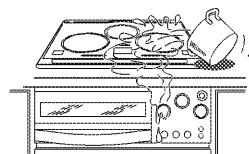
火災・感電・けがの原因。
修理は据付施工店またはお近くの「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
吸気口、排気口に指を入れない

禁止

火災・感電・けがの原因。

子供など取り扱いに不慣れなかただけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

禁止

感電・けが・やけどの原因。
※使用後は、触れたり当たらないようにグリル扉を閉める。

本体に水をかけない

水かけ禁止

漏電・ショート・火災・感電の原因。

⚠警告

可燃物を近づけない

禁止

火災・感電・けがの原因。
※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や吸気口・排気口の上に置かない。

トッププレートの上に、ボンベの入ったカセットコンロやカセットボンベを置かない

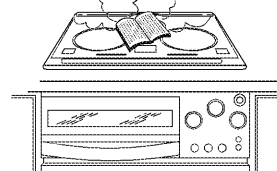
禁止

ボンベが爆発して火災の原因。

トッププレートの上に、缶詰やスプレー缶を置かない

禁止

破裂してけがの原因。

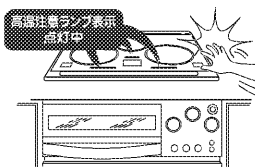
ラジエントヒーターの上になべ・焼きあみ以外の物を置かない

禁止

火災の原因。

使用後は電源スイッチを「切」にする

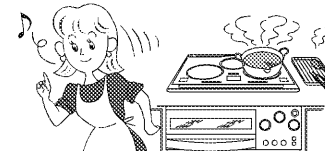
指示に従う

火災の原因。
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

高温注意ランプ表示が点灯中はトッププレート、その周辺の金属部分に触れない

接触禁止

高温のためにやけどの原因。
※高温注意ランプ表示が消えてもすぐには触らない。

揚げ物調理について

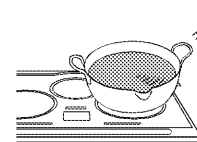
揚げ物調理中はそばを離れない

離れない

油の温度が上がりすぎたとき、火災の原因。
※炒め物、焼き物など油を使う調理をするときもそばを離れないで、加熱しすぎないよう火力調節をする。

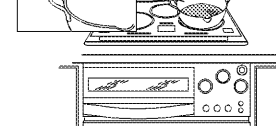
ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない

禁止

油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因。

付属の天ぷらなべを使う
IHヒーターの揚げ物キーを使う

指示に従う

底に凸凹やそりのあるなべを使ったり、揚げ物キーを使わないと油温度調節機能がはたらかず、油の温度が上がりすぎて火災の原因。

油の量は500g(0.56リットル)未満では調理しない

禁止

油の量が少ないと油の温度が上がりすぎて火災の原因。

⚠注意

本体前方に物を置かない

火災の原因。

禁止

トッププレートに衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因。
※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。
※トッププレートの上に乗ったり、物を落としたりしない。

禁止

ラジエントヒーターの上に直接食材をのせて焼かない

発火・異常動作の原因。

禁止

IHヒーターの上に下記の物を置いたまま通電しない

・吸・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿
加熱してやけどの原因。

禁止

なべを不安定な状態で使用しない

トッププレートのふちに乗り上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因。

禁止

排気口や吸気口をふさいだり、排気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない

本体内部が加熱して火災・やけどの原因。

禁止

心臓用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、心臓用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

アルミホイル・アルミ製レトルトパックなど、なべ以外のものを加熱しない

破裂してけがをしたり赤熱してやけどの原因。

禁止

IHヒーターでアルミ製容器（うどん等が入った簡易なべ）を加熱しない

容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因。

禁止

なべなどの下に紙などを敷かない

なべの熱で紙がこげるなどの原因。

禁止

空だきをしたり、加熱し過ぎない

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因。
なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因。

禁止

水をかけたり、火気を近づけたりしない

感電・漏電の原因。

禁止

調理以外の目的で使用しない

火災の原因。

禁止

使用中・使用後しばらくはグリル扉とその周辺の金属部やなべに触れない

※なお、高温注意ランプ表示はトッププレートのヒーター部用のため、グリル扉とその周辺の金属部やなべが高温の場合でも点灯はしないので注意する。

高温のためにやけどの原因。

接触禁止

お手入れは冷えてから行う

やけどの原因。

⚠注意

揚げ物調理について

他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない

油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因。

禁止

揚げ物調理中は飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因。
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（➡P.42「油の飛び散りを少なくするために」）

油に注意

油煙が多く出たら電源スイッチを「切」にする

油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因。

スイッチを切る

揚げ物調理中は中央ヒーターを使わない

揚げ物調理中に飛び散った油が、通電中の中央ヒーター（ラジエントヒーター）につくと発火・火災の原因。

禁止

グリル調理について

使用中は本体から離れない

調理物が発火して火災の原因。

離れない

必要以上に加熱しない

加熱しすぎると発火の原因。

禁止

グリル受け皿に水は入れない

グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因。

禁止

グリル扉を引き出したときに、上から強い力を加えない

グリル扉やグリル受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因。

グリル用の小石などは使わない

発煙・発火・やけどの原因。

吸・排気カバーの上に物を置かない

グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。また、本体内部の温度が上がり、故障の原因。

使用後は必ずお手入れをする
グリル受け皿やグリルあみ等についた油分は残さず洗い落とす
続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因。
※グリル受け皿にアルミホイルを敷くとお手入れが簡単です。
（アルミホイルのセットのしかた➡P. 22「準備」）

お手入れする

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する

①電源スイッチを切る
②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。
●炎が消えるまでグリル扉を引き出さない。
（空気が入り、炎が大きくなります。）
グリル扉（ガラス窓）に水をかけない。
（ガラスが割れます。）

指示に従う

操作部のなまえとはたらき

上面操作部

中央ヒーター火力表示ランプ
中央ヒーターの火力を表示。

高温注意表示について
トッププレートが熱い間は、高温注意をお知らせする。火力表示ランプの中央2つが赤点灯。

1 2 3 4 弱 強

左IHヒーター上面操作部/表示部

左IHヒーター火力表示ランプ
左IHヒーターの火力を表示。揚げ物キー設定時は、油の予熱完了までのめやすを表示。

高温注意表示について
トッププレートが熱い間は、高温注意をお知らせする。火力表示ランプの中央2つが赤点灯。

1 2 3 4 5 6 7 8 弱 強

2.5kW IH

左IHヒーター液晶表示部
（説明のためにすべて表示しています。）
左IHヒーターではたらいている機能（通常加熱・タイマー・揚げ物）を表示。

左IHヒーター簡単タイマーキー
押すと0から始まる時計。➡ P.28

左IHヒーター揚げ物キー

左IHヒーター火力ワンタッチキー
「弱・中・強」の火力をワンタッチで調節。

グリル操作部

自動メニュー　手動メニュー　グリル　グリルスタート　停止

右IHヒーター上面操作部/表示部

右IHヒーター火力表示ランプ
右IHヒーターの火力を表示。揚げ物キー設定時は、油の予熱完了までのめやすを表示。

高温注意表示について
トッププレートが熱い間は、高温注意をお知らせする。火力表示ランプの中央2つが赤点灯。

1 2 3 4 5 6 7 8 弱 強

3.0kW IH

右IHヒーター液晶表示部
（説明のためにすべて表示しています。）
右IHヒーターではたらいている機能（通常加熱・タイマー・揚げ物・湯沸し）を表示。

右IHヒーター簡単タイマーキー
押すと0から始まる時計。➡ P.28

右IHヒーター火力ワンタッチキー
「弱・中・強」の火力をワンタッチで調節。

湯沸しキー

右IHヒーター揚げ物キー

お知らせ液晶　※グリルに関する表示のときはバックライトが黄緑色に光る。それ以外の表示は、オレンジ色に光る。

［グリル］
● グリルを使うときの操作手順や、はたらいている機能（自動調理・手動調理）を表示。

［中央ヒーター］
●中央ヒーターではたらいている機能（通常加熱・切タイマー）を表示。

お願い

●操作部や火力表示ランプの上に、高温のなべ等を置かないでください。
（操作部・火力表示部損傷の原因。）

お知らせ

●液晶表示部の上に高温のなべ等を置くと、液晶表示部が黒くなることがあります。
黒くなった場合は、なべ等をおろし、放置してください。しばらくするともとに戻ります。

●火力設定時、最小・最大火力と基準火力（*）でブザーが鳴ります。
基準火力ではブザーが長めに鳴るので、火力調節のめやすになります。
（*）基準火力　左右IHヒーター……「4」
　　　　　　　中央ヒーター………「3」

●次の場合はキーを押すごとにブザーが鳴ります。
（基準のところではブザーが長めに鳴る。）
・グリルメニュー選択（基準：「姿焼き」）
・グリル自動調理の焼色調節（基準：「中」）
・揚げ物の油温度設定（基準：「180」℃）

●火力ワンタッチキーはブザー（操作音）は鳴りません。

前面操作部

形名表示位置

中央ヒーター火力調節ダイヤル
中央ヒーターの「入・切」と火力調節。

左IHヒーター火力調節ダイヤル
左IHヒーターの「入・切」と火力調節。

切タイマー設定ダイヤル

電源ランプ
電源スイッチ「入」で点灯、「切」で消灯。

電源スイッチ

右IHヒーター火力調節ダイヤル
右IHヒーターの「入・切」と火力調節。

チャイルドロックランプ
チャイルドロック中に点灯。

チャイルドロックキー ➡ P.29

ラジエントロックキー ➡ P.29

ラジエントロックランプ
ラジエントロック中に点灯。

本体

※パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。

①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

交換については、お買い上げの販売店にお問い合せください。

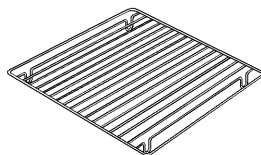
グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

このバーより手前は、焼き色がうすくなります。
調理物はバーより奥側へ置いてください。
※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お買い上げの販売店にお問い合せください。

付属品

天ぷらなべ〔1個〕

追加購入するとき ⇒ P.31

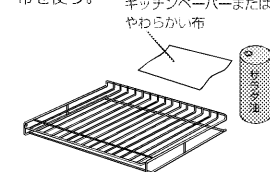
焼きあみ〔1枚〕

中央ヒーターの上にのせて、あぶりもの調理やもち焼きなどに使う。

■グリルあみをご使用の前に〔初回のみのお願い〕

使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油を塗ってください。（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

1. 水洗いをする。
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。
（グリルあみ表面を傷つける原因。）
※研磨材入りの洗剤は使わない。
（グリルあみ表面を傷つける原因。）

2. キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。
※または自然乾燥させてください。

3. サラダ油など食用油をグリルあみ全体に塗る。
※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

■天ぷらなべをご使用の前に〔初回のみのお願い〕

使いはじめる前に、台所用洗剤でよく洗い、一度水を沸騰させます。その熱湯をすててよくふいてから使ってください。

■総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。

●3つのヒーターを同時に使うとき、右IHヒーターの火力が自動的に下がります。
この場合、右IHヒーターの火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受け付けません。

左IHヒーター	右IHヒーター	中央ヒーター	グリル
「8」（2500W）	「7」（2000W）	（1200W）	—
「7」（2000W）	「8」（2500W）	（1200W）	—
「8」（2500W）	「5」（1000W）	—	（2000W）
「7」（2000W）	「6」（1500W）	—	（2000W）
「6」（1500W）	「7」（2000W）	—	（2000W）
「5」（1000W）	「8」（2500W）	—	（2000W）

※湯沸しキーを使っているときは、右IHヒーター（湯沸し）の火力が「7」に下がり、同時に左IHヒーターの火力も調節します。
この場合、湯沸しも左IHヒーターも火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受け付けません。

左IHヒーター	右IHヒーター（湯沸し）	中央ヒーター	グリル
「8」（2500W）	「7」（2000W）	（1200W）	—
「7」（2000W）	「7」（2000W）	（1200W）	—
「6」（1500W）	「7」（2000W）	—	（2000W）
揚げ物キー使用時	「7」（2000W）	—	（2000W）

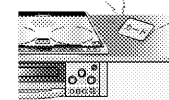
＊湯沸しの火力は、総消費電力内におさまるとき、自動的に3kWに戻ります。
＊グリルと湯沸しを使っているとき、左IHヒーターは火力「8」が使えません。

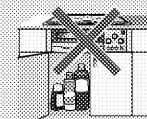
※右IHヒーターで揚げ物キーを使っているとき、グリルを使うと左IHヒーターの火力が「7」に下がることがあります。

左IHヒーター	右IHヒーター（揚げ物）	中央ヒーター	グリル
「7」（2000W）	1500Wのとき	—	2000W

＊左IHヒーターで揚げ物キーを使っているときは、右IHヒーターの火力が同様に下がる場合があります。

⚠注意

●使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない。
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど（記録が消える恐れがある。）
・ラジオ、テレビなど（受信障害を及ぼすことがある。）

お願い

●キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かないでください。
（熱による変質の原因。）

●トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わないでください。
（磁力線により本製品が故障する原因。）
●なべ底やトッププレートに水や油等が付いたままで使用すると、なべが動いたり回転することがあります。なべ底やトッププレートはよくふいてからお使いください。

使えるなべ・使えないなべ

IHヒーターは、材質やなべ底の形状によって使えるなべと使えないなべがあります。
財団法人　製品安全協会の［SG IH］［SG IH］［SG IH］マークのあるなべをお使いください。
［SG IH］［SG IH］［SG IH］マークのないなべを使うと、「ブーン」や「ジー」などの共振音やなべの振動が大きくなります。

なべの材質

なべ種類		左右IHヒーター	中央ヒーター
■鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー		○ ・ホーローなべは、空焼きしたり焦げつかせないようにする。（ホーローが溶けて焼き付き、トッププレート損傷の原因。）	○ ・ホーローなべは、空焼きしたり焦げつかせないようにする。・ホーロー加工された魚焼き器・あみは使えない。（ホーローが溶けて焼き付き、トッププレート損傷の原因。）
■ステンレス	18-0 ※磁石がよくつく。	○	○
	18-8 18-10	△ ・火力が弱くなる。・厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。	○
■多層なべ		△ ・火力が弱くなったり、使えないものがある。※多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。	○
■陶磁器（土なべなど）		× 「IHヒーターで使える」と表示している土なべでも、形状によっては使えない。	○ ・土なべの底に脚があるものは、加熱できない。・土なべの底がすれると、トッププレートを傷つけることがある。
■銅、アルミ		×	○
■耐熱ガラス		×	△ ・超耐熱ガラス製なべ以外は使えない。（割れることがある。）

なべの形状

左右IHヒーター

○ ■底が平らで、底の直径が12～27cmのもの。（27cm以上のものは、なべの側面に熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。）

× ■底に3mm以上のそりや脚があるもの。
■底の丸いもの。（中華なべなど）
■底の直径が12cm未満のもの。

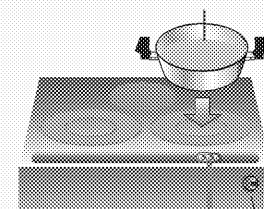
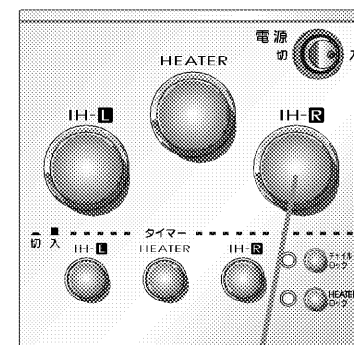
お願い ●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。

中央ヒーター

○ ■底が平らで厚手のもの。

× ■底に3mm以上の凸凹があるもの。（ラジエントヒーターの温度調節機能がはたらき、ヒーターが赤くなったり消えたりするため調理が上手にできない。）

IHヒーターで使えるなべの見わけかた

右IHヒーターを使って説明していますが、左右IHヒーターのどちらでも見わけられます。

1 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

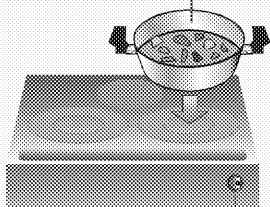
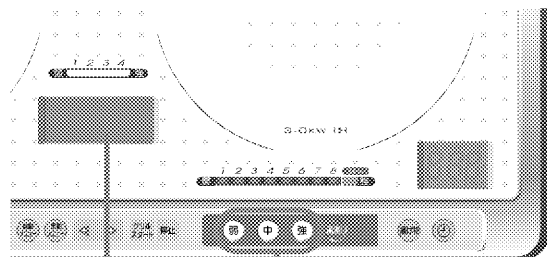
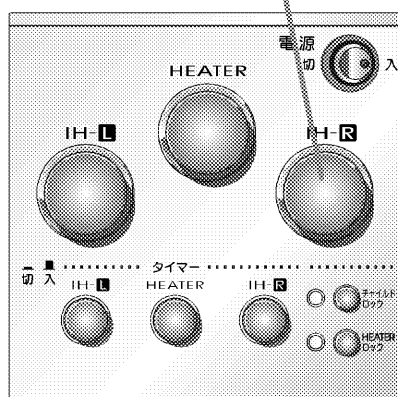
2 ［弱］［中］［強］（火力ワンタッチキー）を押す

※下のイラストは（中）を押した場合。

3 確認が終わったら「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む

電源スイッチを切る

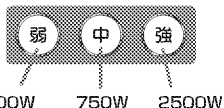
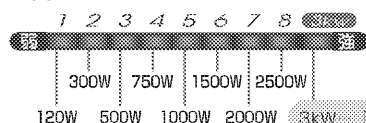
右IHヒーターで調理する場合で説明しています。（左IHヒーターも同じです。）

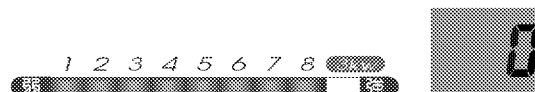
準 備

⚠注意

●少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱しすぎないように注意する。
（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）

●みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあるので注意する。
（やけどの原因。）

お知らせ

●IHヒーターの使いはじめに、本体内部にある磁力発生コイルからにおいが出ることがあります。ご使用にともない出なくなります。

1 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

右IHヒーター火力表示ランプが青点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

「火力調節ダイヤル」を押し出しただけでは、ヒーターに通電されません。（安全のため）

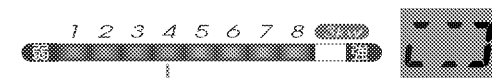
2 弱 中 強（火力ワンタッチキー）を押して、火力を選ぶ

※「強」を選んだ場合。

火力ワンタッチキーは操作音がしません。

火力の微調節は「右ＩＨヒーター火力調節ダイヤル」を回して調節してください。

便利な機能
切タイマー ⇒ P.26、27
簡単タイマー ⇒ P.28

はじめに「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を回して火力を設定したとき

はじめは、自動的に「4」（750W）で加熱が始まる。

調理する

3 調理が終わったら「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む

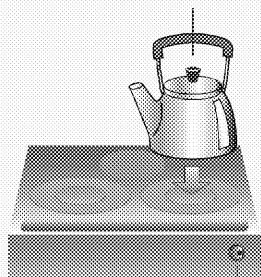
ヒーターの通電が切れます。

電源スイッチを切る

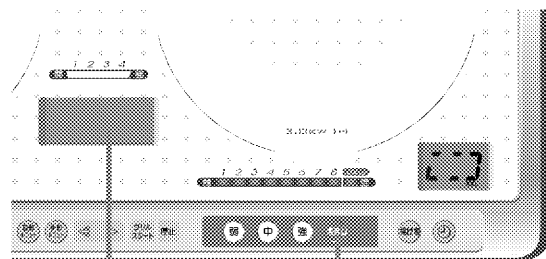
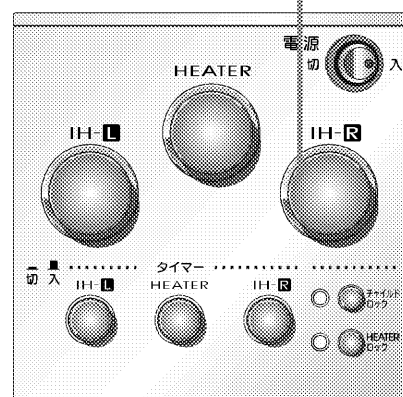
電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

準備

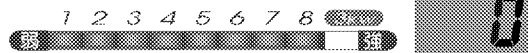
底の平らなケトル（やかん）に1～2リットルの水を入れ、右IHヒーターの中央に置く

・2リットル以上の水を入れると、沸騰前に停止します。
（安全のために最長約13分で通電を切るためです。）

電源スイッチを「入」にする

●湯沸し機能を正確にはたらかせるために、当社あっせんのケトルをお使いください。市販のケトルの場合、材質・厚みや水温・水量によっては沸騰のお知らせが遅れたり、ふきこぼれることがあります。
※当社あっせんのケトルをご購入の際は、お買い上げの販売店にお問い合せください。
●次の場合、温度センサーが正しくはたらかず湯沸し機能がはたらきません。
・揚げ物調理後などトッププレートが熱い場合。
（通常の加熱調理の操作で沸してください。）
・底がそったなべなどを使った場合。
（底が平らなものを使ってください。）
・右IHヒーター部やなべ底に水や異物が付着している場合。
（ふきとってからご使用ください。）

●沸騰するまではふたの開け・閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しくはたらかなくなります。
●湯沸し機能と同時に他の2つのヒーターを使うと、自動的に湯沸しの火力が下がったり、左IHヒーターの最大火力を制限することがあります。
（⇒ P.11「総消費電力が5800Wを超えないように、左右ヒーターの最大火力を自動的に調節します。」）

お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

1 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

右IHヒーター火力表示ランプが青点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

「火力調節ダイヤル」を押し出しただけでは、ヒーターに通電されません。（安全のため）

2 （湯沸し）を押す

安全のため、はじめは「7」（2000W）でスタートします。

火力は「7」（2000W）で始まる。

火力は自動的に「3kW」になる。

お湯が沸き始める

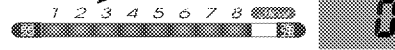
ピピピッ

火力は自動的に「4」（750W）に下がる。

終了

ピピピッ

※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

途中で湯沸しをやめるとき
（湯沸し）をもう一度押すか、「右ＩＨヒーター火力調節ダイヤル」を押し込んでください。

沸騰前にヒーターが切れたとき
再度（湯沸し）を押してください。

3 お湯が沸いたら「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む

電源スイッチを切る

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

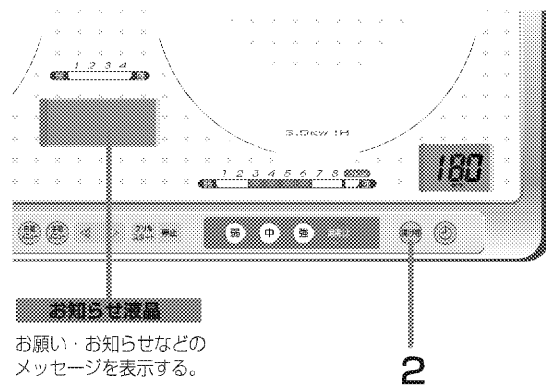
右ＩＨヒーターを使う場合で説明しています。
（左ＩＨヒーターも同じです。）

準備

◈付属の天ぷらなべに油約800ｇ（約0.9リットル）を入れ、右ＩＨヒーターの中央に置く
・付属の天ぷらなべを使う。
・油量500ｇ（0.56リットル）未満では調理しない。
（油温度調節機能がはたらかず、発煙・発火の原因。）

電源スイッチを「入」にする

お知らせ液晶
お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

⚠警告

●揚げ物調理中はそばを離れない（火災の原因。）
●中央ヒーターで揚げ物調理をしない（火災の原因。）
●付属の天ぷらなべを使う（火災の原因。）
●油量は500ｇ（0.56リットル）未満では調理しない（火災の原因。）

お願い

●なべ底がそったり、変形したなべを使わないでください。
●なべ底・トッププレートに異物や汚れが付いているときは、落としてから調理してください。

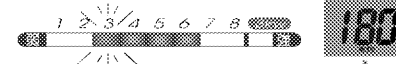
お知らせ

●揚げ物キーを使っているヒーターに切タイマーは使えません。
●調理中に油を追加したときは、揚げ物予熱表示は点灯したままです。
●トッププレートが熱いときに揚げ物調理をすると、油温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
●揚げ物機能と同時にグリルと（揚げ物をしていない）IHヒーターを使うと、揚げ物をしていないIHヒーターの最大火力が制限される場合があります。
（➡P.11「総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。」）
●油量検知がはたらいて揚げ物調理が停止することがあります。
（U5 ➡P.35）

1 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

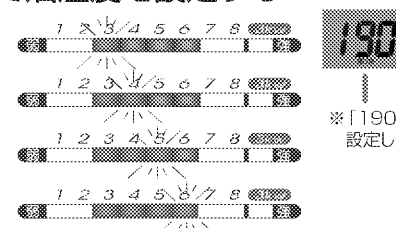
右IHヒーター火力表示ランプが青点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

「火力調節ダイヤル」を押し出しただけでは、ヒーターに通電されません。（安全のため）

2 揚げ物 を押す

右IHヒーター火力表示ランプが、揚げ物予熱表示になる。（右記参照）

設定温度は自動的に「180」℃になる。

揚げ物予熱表示
「3」～「6」の4つのランプが点滅・点灯して、予熱中の油温度の上がり具合を4段階でお知らせします。

3 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を回して油温度を設定する

※「190」℃に設定した場合。

ブザーが鳴り、ランプが点灯したら予熱完了

設定温度までの所要時間は約10分です。
※設定温度180℃、油量800g（約0.9リットル）の場合。

調理する

便利な機能
簡単タイマーを使えば、揚げ時間のめやすにできます。➡P.28
（切タイマーは使えません。）

4 調理が終わったら「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む

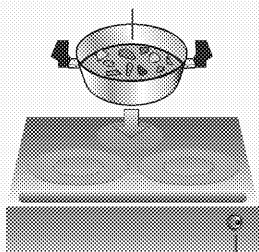
ヒーターの通電が切れます。

電源スイッチを切る

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

準備

◆なべに材料を入れ、中央ヒーターの中央に置く

電源スイッチを「入」にする

お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

お願い

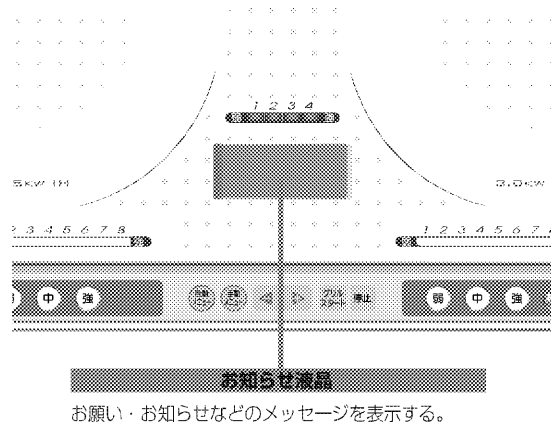
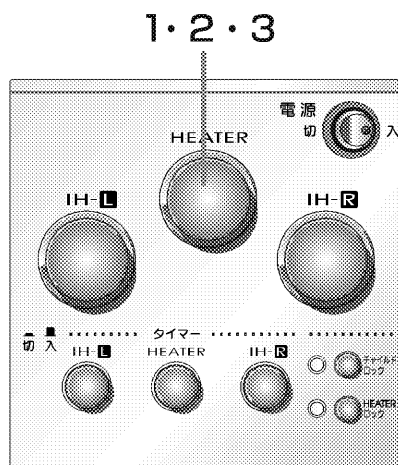
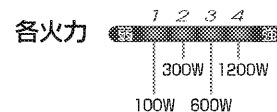
●みそ汁などを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。（やけどの原因。）
●トッププレートにしょうゆや調味料がたれたときは、すぐにふき取ってください。放置したまま使用すると、トッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）

お知らせ

●中央ヒーターとグリルは同時に使えません。
●ヒーターの火力が「3」以下の場合、通電をコントロールするため、ヒーターが赤くなったり消えたりします。
●調理中、高温になりすぎると温度調節機能がはたらいて、ヒーターが赤くなったり消えたりします。
●ヒーターが赤くなるときに、周囲との温度差によってトッププレート内側がくもることがあります。しばらくするとくもりが取れるので、そのままご使用ください。
●中央ヒーターの下に見える黒い棒は、温度過昇防止装置のセンサーです。

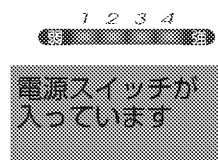
1・2・3

火力

各火力 1 2 3 4 弱 強
100W 300W 600W 1200W

1 「中央ヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

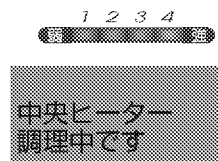
「火力調節ダイヤル」を押し出しただけでは、ヒーターに通電されません。（安全のため）

1 2 3 4

電源スイッチが入っています

中央ヒーター火力表示ランプが青点灯。
※トッププレートが熱いときは「2」「3」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

2 「中央ヒーター火力調節ダイヤル」を回して火力を選ぶ

1 2 3 4

中央ヒーター調理中です

はじめは、自動的に「3」（600W）で加熱が始まる。

調理する

便利な機能
切タイマー ⇒ P.26、27

3 調理が終わったら「中央ヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む

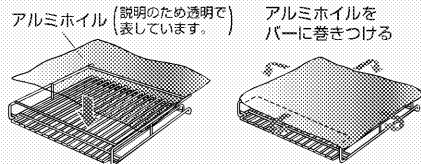
ヒーターの通電が切れます。

電源スイッチを切る

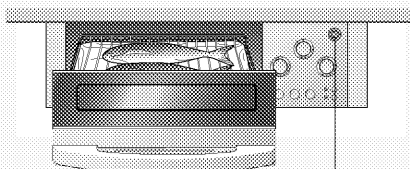
電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

グリルで焼く（両面自動調理）

準備

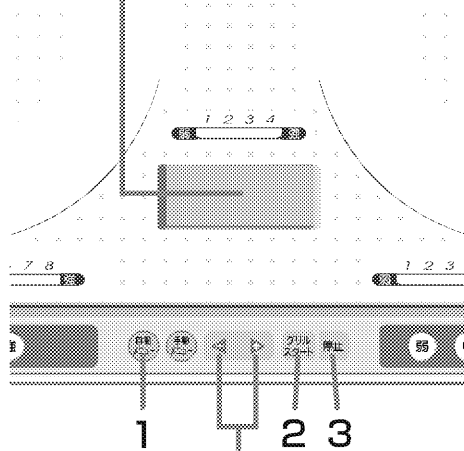
グリルあみを裏返して図のようにアルミホイルを固定する。

◆グリル受け皿（扉）をグリル庫内の奥まで押し込む

◆電源スイッチを「入」にする

（焼色を調節するとき）

お願い

- ●グリル扉は、奥まで確実に閉めてください。（調理中、グリル扉が開いたまま約30分がたつと、調理は取り消しになります。）
- ●グリル調理中は、必ず換気扇を使用してください。調理中、排気口（排気カバー）から煙が出ます。
- ●魚のひれなどがヒーターにつくと発火する恐れがあります。調理物はヒーターにつかないようにしてください。

お知らせ

- ●グリルと中央ヒーターは同時に使えません。
- ●グリル（自動調理）に切タイマーは使えません。
- ●グリル調理中、ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がすることがあります。
- ●焼き上がり後すぐにグリル扉を引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚を焼いた後は、1分程度待ってから引き出してください。

1 （自動メニュー）を押して メニューを選ぶ

5秒後に表示が変わる
再度（自動メニュー）を押すと表示がすぐに変わる

焼き色が調節できます。（右記参照）

2 （グリルスタート）を押して 調理をスタートさせる

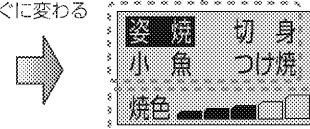
「姿焼」、「焼色」が濃いめの場合

約10秒

約1分

調理終了
魚を取り出す

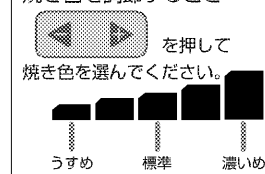
3 調理が終わったら （停止）を押す

電源スイッチを切る

魚の種類・大きさ・油ののりなどで、メニューを選んでください。

⇛ P. 44「自動調理メニューと焼時間のめやす」

焼き色を調節するとき

（◀ ▶）を押して焼き色を選んでください。

うすめ　標準　濃いめ

- ●（自動メニュー）を押してから、調理スタート後1分間は選べます。
- ●焼き色を選ぶと、次回からその焼き色で焼き上げます。

残りの焼き時間表示について

調理中に修正することがあります。

途中で自動調理をやめるとき

（停止）を押してください。

調理後、追加焼きをするとき

手動で様子を見ながら焼いてください。

⇛ P. 24、25「両面手動調理」

手動調理のメニュー

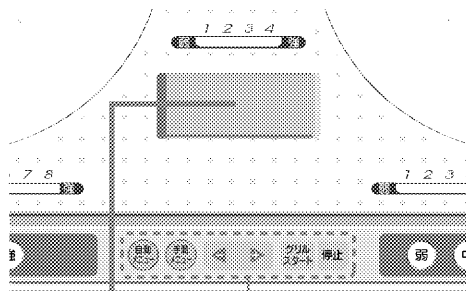
「弱」・「中」・「強」・「お好み」の４メニューから選べます。
- **「弱」・「中」・「強」** あらかじめ上下ヒーターの火力が設定されています。
- **「お好み」** 上下ヒーターの火力を各6段階から選べます。上ヒーターのみ、下ヒーターのみの設定もできます。

火力（W）について

火力（W）

	弱	中	強
上ヒーター	500W	750W	900W
下ヒーター	330W	400W	800W

「お好み」の火力（W）
上下ヒーター各6段階です。調理に合った火力を組み合わせて選んでください。

上ヒーター	0, 100, 300, 600, 900, 1200
下ヒーター	0, 100, 200, 400, 600, 800

お願い、お知らせなどのメッセージを表示する。

「弱」・「中」・「強」から選んで焼く

「準備」をしてください。
➡P. 22

1 手動メニュー を押して メニューを選ぶ

5秒後に表示が変わる
再度 手動メニュー を押すと表示がすぐに変わる

最初は「中」が反転。押すごとに反転が移動する。
中→強→お好み→弱

2 ◀ ▶ で 焼き時間を設定する

最初は「10分」を表示。1分～25分で設定できる。

時間が戻る ◀　▶ 時間が進む

3 グリルスタート を押して 調理をスタートさせる

調理終了
調理物を取り出す

4 調理が終わったら 停止 を押す

電源スイッチを切る

途中で調理をやめるとき
停止 を押してください。

焼き時間の追加
調理終了後5分間は追加焼きができます。
1 ◀または▶を押す

調理終了です
追加焼き設定◀▶

追加時間表示になる
手動▷ 弱 中 強
追加時間 ◀1分▶

2 ▶で時間を設定する
※ 手動メニュー でメニューの変更も出来ます。
3 グリルスタート でスタートする
終了前のメニュー（火力）で加熱が始まります。

「お好み」で焼く

「準備」をしてください。
➡P. 22

1 手動メニュー を押して メニューから「お好み」を選ぶ

5秒後に表示が変わる
再度 手動メニュー を押すと表示がすぐに変わる

最初は「中」が反転。押すごとに反転が移動する。
中→強→お好み→弱

2 ▶ を押す

3 手動メニュー で設定したいメニュー〔上・下・時間〕を選ぶ

※「上」➡上ヒーター
「下」➡下ヒーター

押すごとに反転が移動する。
上 900W
下 400W
時間 10分

4 ◀ ▶ で 火力(W)や時間を設定する

（例）下ヒーターを800Wに設定したとき

途中で調理をやめるとき
停止 を押してください。

5 グリルスタート を押して 調理をスタートさせる

調理終了
調理物を取り出す

焼き時間の追加
調理終了後5分間は追加焼きができます。
1 ◀または▶を押す

2 ▶で時間を設定する
※ 手動メニュー でメニューの変更も出来ます。
3 グリルスタート でスタートする
終了前のメニュー（火力）で加熱が始まります。

6 調理が終わったら 停止 を押す

電源スイッチを切る

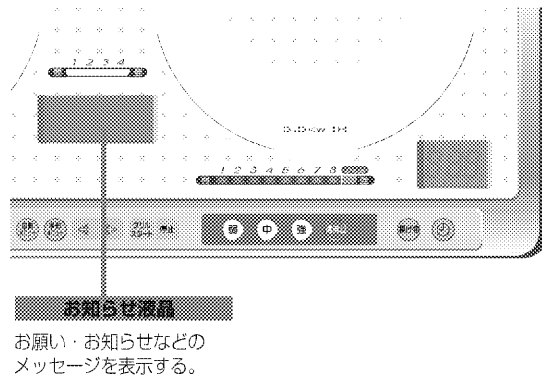
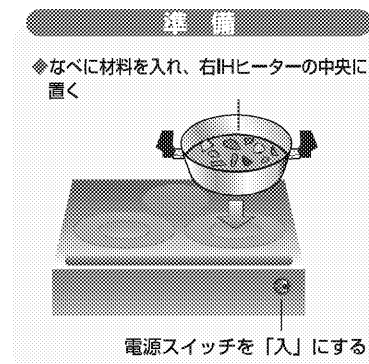
切タイマーを使う ［左右IHヒーター・中央ヒーター］

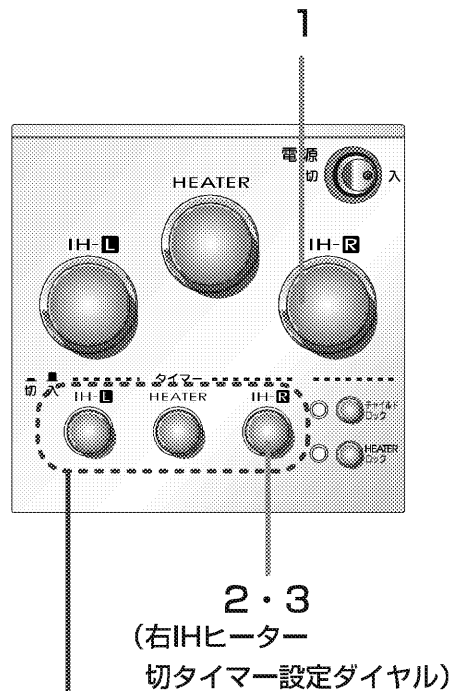
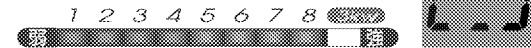
※右IHヒーターに設定する場合で説明しています。
（左IH・中央ヒーターも同じです。）

準備

◆なべに材料を入れ、右IHヒーターの中央に置く

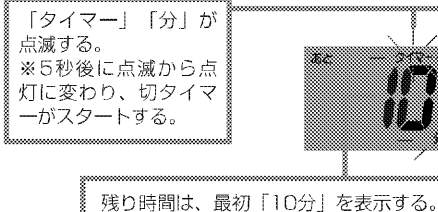
電源スイッチを「入」にする

お知らせ液晶
お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

お知らせ

●グリル手動調理の切タイマー（焼き時間設定）は、火力（W）と合わせて毎回設定します。
●グリル自動調理に切タイマーは使えません。
●揚げ物キーや湯沸しキーを使っているとヒーターに切タイマーは使えません。
●切タイマーは、ヒーターをつける前にも設定できます。
- ヒーターをつけるとタイマーがスタートします。
- 1時間30分より長い設定は、ヒーターをつけたとき、自動的に1時間30分に変更になります。
（1時間30分より長い切タイマーは、ヒーターの火力の「2」以下にしてから設定してください。）

1 右IHヒーターに通電する

右IHヒーターの通電のしかた。
➡ P.14、15

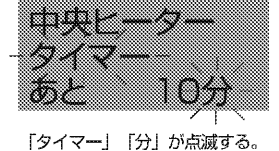
2 右IHヒーターの「切タイマー設定ダイヤル」を押し出す

「タイマー」「分」が点滅する。
※5秒後に点滅から点灯に変わり、切タイマーがスタートする。

残り時間は、最初「10分」を表示する。

中央ヒーターの場合

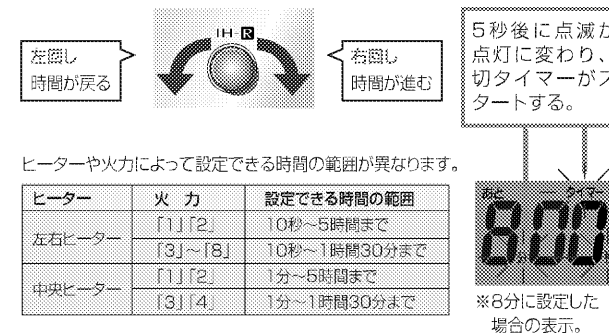
「お知らせ液晶」に表示されます。

中央ヒーター
タイマー
あと　10分

「タイマー」「分」が点滅する。

3 「切タイマー設定ダイヤル」を回して時間を設定する

左回し
時間が戻る

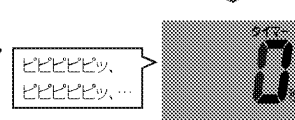
右回し
時間が進む

5秒後に点滅が点灯に変わり、切タイマーがスタートする。

ヒーターや火力によって設定できる時間の範囲が異なります。

ヒーター	火力	設定できる時間の範囲
左右ヒーター	「1」「2」	10秒～5時間まで
	「3」～「8」	10秒～1時間30分まで
中央ヒーター	「1」「2」	1分～5時間まで
	「3」「4」	1分～1時間30分まで

※8分に設定した場合の表示。

ブザーが鳴り、
切タイマー終了

ピピピピピッ、
ピピピピピッ、…

「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し込む
「右IHヒーター切タイマー設定ダイヤル」を押し込む

電源スイッチを切る

電源スイッチを切った後も、本体内部を冷やすために、冷却ファンが回ります。

時間設定時の刻み方

0～1分まで（左右IHヒーターのみ）	10秒刻み
1～10分まで	（左右IHヒーター）30秒刻み （中央ヒーター）1分刻み
10～30分まで	1分刻み
30分～1時間30分まで	5分刻み
1時間30分～5時間まで	10分刻み

切タイマー動作中の設定時間の変更

「切タイマー設定ダイヤル」を回して設定時間の変更ができます。

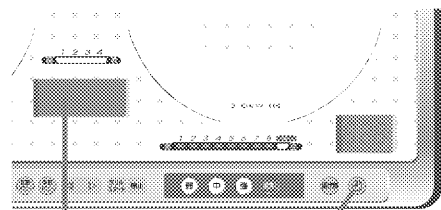
切タイマーの取消

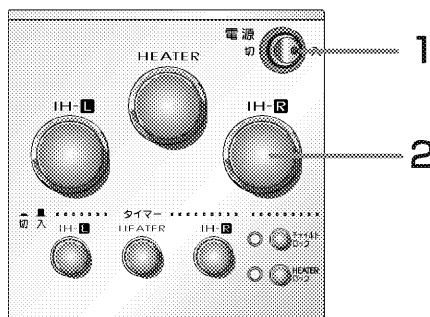
「切タイマー設定ダイヤル」を押し込んでください。

切タイマーの追加

切タイマー終了後5分間は、追加ができます。「切タイマー設定ダイヤル」を右へ回して追加したい時間を設定してください。5秒後に、終了前の火力で加熱が始まります。

簡単タイマーを使う ［左右IHヒーター］

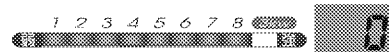
キーを押すと、「1秒・2秒・3秒…」と時間が進むタイマーです。最長1時間まで表示します。
切タイマーではありません。

お知らせ液晶
お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

3・4・5右IHヒーター簡単タイマーキー

お知らせ

●同じヒーターに、切タイマーと簡単タイマーは同時に使えません。
●右IHヒーターで湯沸し機能と簡単タイマーは同時に使えません。
※簡単タイマーを使っているときに湯沸しキーを押すと、簡単タイマーは取り消されます。

右IHヒーター側の簡単タイマーを使う場合で説明しています。
（左IHヒーター側も同じです。）

1 電源スイッチを「入」にする

2 「右IHヒーター火力調節ダイヤル」を押し出す

右IHヒーター火力表示ランプが青点灯。
※トッププレートが熱いときは「4」「5」が赤点灯して「高温注意」をお知らせする。

3 ⏲ を押す

●簡単タイマーがスタートする。

〔表示部〕
1秒～10分まで　秒単位で表示
10分～1時間（最長）　分単位で表示
〔ブザー〕
5分までは1分ごとに「ピッ」
5分以降は5分ごとに「ピピッ」

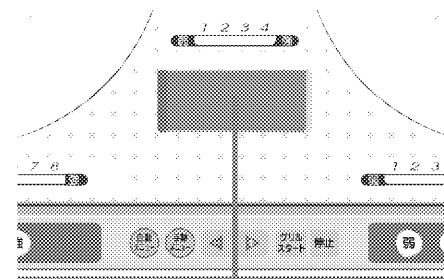
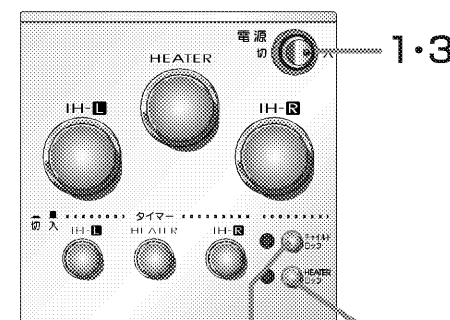
4 もう一度 ⏲ を押す

●簡単タイマーがストップする。

5 再度 ⏲ を押す

●簡単タイマーを取り消す。

〔安全機能〕ロックをする

〔チャイルドロック〕
ロックすると、すべてのヒーターが使えなくなります。
〔ラジエントロック〕
ロックすると、ラジエントヒーターのみ使えなくなります。

お願い・お知らせなどのメッセージを表示する。

2 チャイルドロックキー

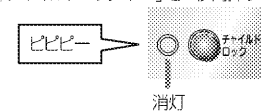
2 ラジエントロックキー

お知らせ

●ヒーター使用中はロックの設定ができません。ヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
●各ロック機能は、電源スイッチを切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●高温注意ランプ表示が点灯中に各ロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプ表示が点灯します。

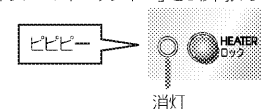
チャイルドロック

1 電源スイッチを「入」にする

2 「チャイルドロックキー」を3秒間押す

3 電源スイッチを「切」にする

ラジエントロック

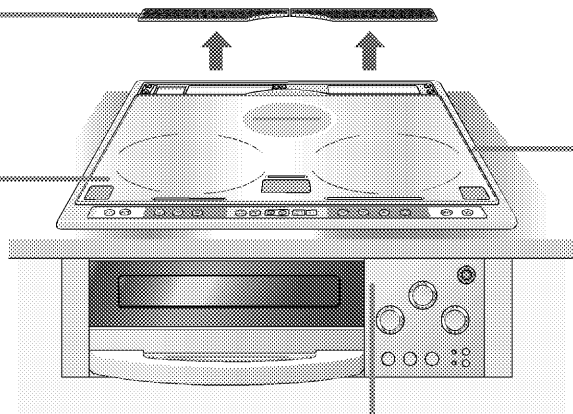
1 電源スイッチを「入」にする

2 「ラジエントロックキー」を3秒間押す

3 電源スイッチを「切」にする

お手入れは、
- ●電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ●ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

吸・排気カバー

■本体から取りはずして水洗いする。

●吸・排気口にものを入れないようにしてください。

トッププレート

●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）

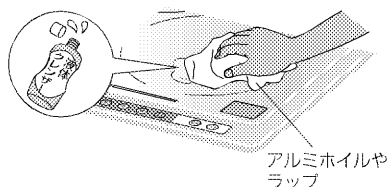
かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所中性洗剤でふき取る。

こびりついた汚れ

■液体クレンザーなどを少量つけて、アルミホイルやラップをまるめてこすり取る。

本体前面

塗装が施されています。
●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因。）
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）

かるい汚れ

■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所中性洗剤でふき取る。

電源スイッチ部

■乾いたやわらかいふきんでふく。

外枠

●スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因。）
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）
●しょうゆや調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因。）

上面操作部

■乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

かるい汚れ

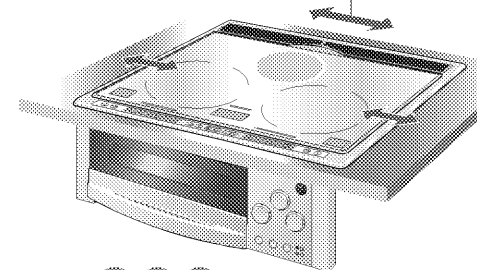
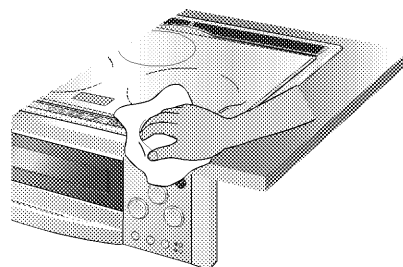
■しぼったふきんでふく。

油汚れ

■薄めた台所中性洗剤でふき取る。

汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合

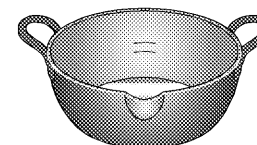
■液体クレンザーなどを少量つけて、ラップをまるめてこすりとる。

※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷付くことがあります。

お願い

●吸・排気カバーの下の油汚れもこまめにお手入れしてください。

付属の天ぷらなべ

■薄めた台所中性洗剤で洗う。

●なべ底・外側の汚れも取り除いてください。
（汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買い上げの販売店でお買い求めください。

品　　番：M26 544 340 TN
品　　名：天ぷらなべ
希望小売価格：3,200円（税別）

希望小売価格は2003年9月現在。変更する場合もあります。

お手入れは、
- ◎電源スイッチを「切」にして、冷えてから行ってください。
- ◎ご使用のたびに行ってください。
  ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。
  こまめにお手入れをしてください。

グリル部品の着脱のしかた

グリル部品を取りはずすとき、グリルあみ、グリル受け皿を落とさないように気をつけてください。（けがの原因。）

取りはずしかた

1 グリル扉を止まるまで引き出し、取っ手を持ち上げるようにして引き抜く

2 グリルあみを取り出す

3 グリル受け皿を取り出す

4 グリル扉をはずす

①グリル扉のツメを押さえる。

②グリル扉を矢印方向へ倒すようにすると、受け皿枠のツメ（2カ所）がはずれる。

取り付けかた

1 グリル扉を取り付ける

①グリル扉の穴（2カ所）と受け皿枠のツメ（2カ所）を合わせる。

②受け皿枠を、矢印の方向にカチッと音がするまで動かす。

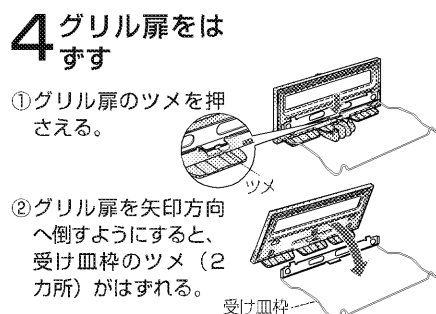
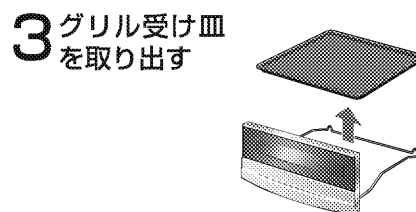
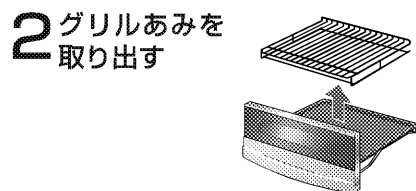
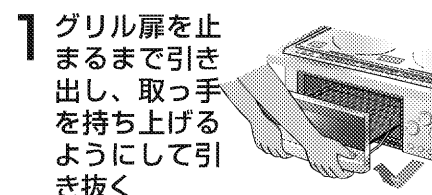
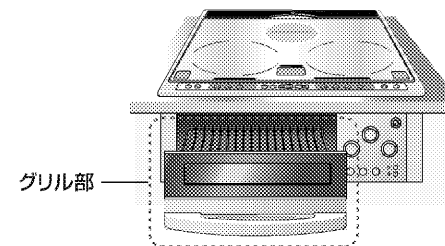
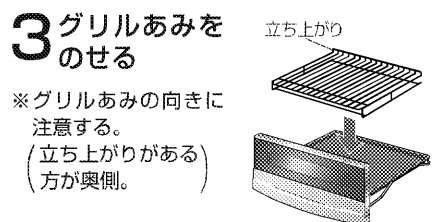
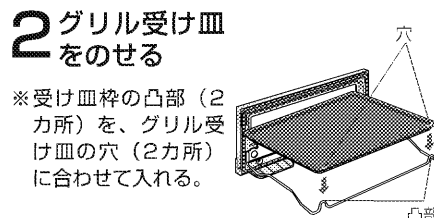
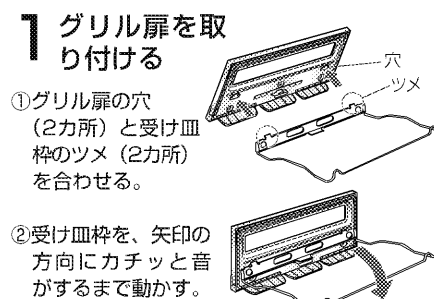
2 グリル受け皿をのせる

※受け皿枠の凸部（2カ所）を、グリル受け皿の穴（2カ所）に合わせて入れる。

3 グリルあみをのせる

※グリルあみの向きに注意する。
（立ち上がりがある方が奥側。）

4 グリル扉を、ななめ上からすべりこませるように奥まで入れる

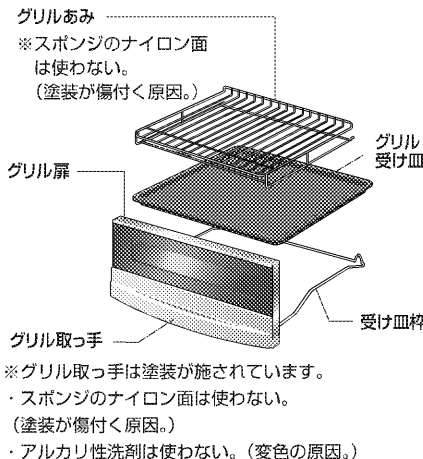
グリル部

グリル扉・グリルあみ・グリル受け皿・受け皿枠

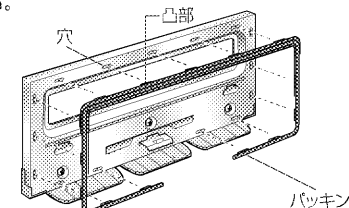
- ◎たわし・みがき粉は使わない。（傷付きの原因。）
- ◎グリル扉を食器洗い乾燥機に入れない。
  （塗装を傷つけたり、パッキン・樹脂部が変形する原因。）

▩薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。

グリルあみ
※スポンジのナイロン面は使わない。
（塗装が傷付く原因。）

グリル受け皿
グリル扉
受け皿枠
グリル取っ手

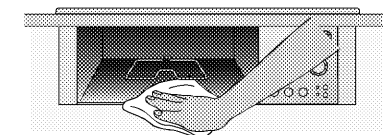
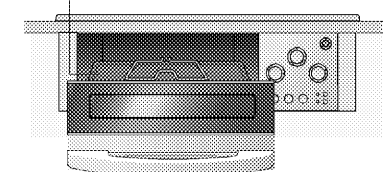
※グリル取っ手は塗装が施されています。
- ・スポンジのナイロン面は使わない。
  （塗装が傷付く原因。）
- ・アルカリ性洗剤は使わない。（変色の原因。）

パッキンの取り付けかた

グリル扉内側の穴（15カ所）に、パッキンの凸部を押し込む。

※パッキンがはずれていたり、浮いていると、グリル扉から煙が出たり、自動調理がうまくできません。

グリル庫内

庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。
5～6回のご使用のたびに、次の空焼操作を行ってください。

空焼操作のしかた

1 グリル部を取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る。

2 グリル部を取り付ける。
※グリルあみは入れない。

3 電源を「入」にする。

4 ［グリルスタート］を3秒間押す。

●ブザーが鳴って空焼が始まる。
※約8分で自動的に終了します。

グリル庫内
空焼き機能
動作中

※空焼を取り消すときは、［停止］を押す。

故障かな？と思ったら

■こんなときは故障ではありません。

状況	原因	直し方
ヒーターが入らない	ブレーカーや電源スイッチが「入」になっていますか。	ブレーカーや電源スイッチを「入」にしてください。
	チャイルドロック中ではありませんか。	チャイルドロックを解除してください。⇒P. 29
ラジエントヒーターまたはグリルが使えない	ラジエントロック中ではありませんか。	ラジエントロックを解除してください。⇒P. 29
	中央ヒーターとグリルは同時に使えません。	
左右IHヒーターの火力表示部が点滅して、約1分後に消灯する	適していないなべを使っていませんか。	適したなべをIHヒーターに正しく置いてください。⇒P. 12、13
	なべをIHヒーターにのせていないか、加熱部の中央からずれて置いていませんか。	
使用中、ブザーが鳴りヒーターが停止した	使用中、操作をしないまま約45分がたつと、ヒーターが自動的に停止します。「切り忘れ防止機能」⇒P. 2	再度ご使用のヒーターを通電してください。
中央ヒーターが赤くなったり、消えたりする	高温になりすぎると、温度調節機能がはたらくためです。異常ではありません。	異常ではありません。そのままお使いください。
	火力「3」以下では、ヒーターを入/切して火力調節するためです。	
調理中、なべから「ブーン」や「ジー」など音がする	なべの種類によっては、音がすることがあります。（また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。）	異常ではありません。そのままお使いください。
調理中、左右IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力が上げられないときがある	3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800Wを超えないように、左右IHヒーターの最大火力を自動的に調整します。（⇒P.11「ご使用の前に」）	
調理中や電源スイッチを切った後も運転音がする	本体内部の温度を下げるために冷却ファンが回って本体前面へ排気しています。電源スイッチを切っても最大1分間ファンが回ります。（運転音の大きさは、IHヒーターの火力によって変わります。）	
グリル扉・前面操作部の周囲から風が出る		

ブザーが鳴り、こんな表示が出たら

表示内容を確認して、次の点をお調べください。

表示の消し方 表示部に英数字が点灯しているヒーターの火力調節ダイヤル（グリルは 停止 ）を押してください。

表示	原因	直し方
U1 U2 U3	内部の温度が異常に高くなっています。吸・排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。
U4 揚げ物なべ底検知	なべ底に約3mm以上のそりや変形がある。	揚げ物は、そりや変形のない付属の天ぷらなべを使ってください。
	なべ底やトッププレートに、汚れや水、異物がこびりついている。	汚れや水、異物を取りのぞいてください。
U5 油量検知	油量は500g以上入っていますか。	揚げ物は、油量500g以上で調理してください。
E1 E2 E3 E4 E5 E7 E8 E0	本体内部に異常が起きていることが考えられます。	電源スイッチを切り、本体が冷えるまで（約30分）お待ちください。以上の処置でも直らないときは、使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切ってお買い上げの販売店にご連絡ください。

以上をお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買い上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS-G3203BDS／CS-G3203BD／CS-KMG03BDS／CS-KMG03BD
　※本体前面部をご覧ください。
3. お買い上げ日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの2段階に切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
※詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

お料理のページ

IHヒーターの火力調節のめやす

記載の火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべ等に合わせて、火力や時間を調節してください。

メニュー例		火力のめやす								火力設定のポイント
	火力	1	2	3	4	5	6	7	8	＊＊＊＊＊ だし汁などを一煮立ちさせる火力 ━━ 煮る・蒸す・ゆでるときの火力 ＊＊＊＊＊ フライパンを予熱する火力（※IHヒーターは、火力「6」以下で予熱してください） ━━ 焼く・炒めるときの火力 ＊＊＊＊＊ 沸騰させるときの火力 お湯を沸かすときは、湯沸しキーを使うと便利です。
	(W)	120	300	500	750	1000	1500	2000	2500	
煮る	肉じゃが				━━ 炒める ━━ 煮込む		＊＊＊＊＊			
	かれいの煮つけ				━━ 煮る		＊＊＊＊＊			
	ポークカレー			━━ 煮込む	━━ 炒める ━━ 煮込む					
	鶏肉と野菜のスープ			━━ 煮込む	━━ 炒める					
蒸す	薄皮まんじゅう			━━（あんを）	━━ 煮詰める		━━ 蒸す			
	茶わん蒸し						━━ 蒸す			
	しゅうまい						━━ 蒸す			
ゆでる	カリフラワーのマリネ				━━ ゆでる		＊＊＊＊＊		＊＊＊＊＊	
	ほうれん草のからしあえ								＊＊＊＊＊ ━━ ゆでる	
焼く	ビーフステーキ				＊＊＊＊＊ ━━ 焼く					
	ハンバーグ		━━ 裏 焼く		＊＊＊＊＊ ━━ 表 焼く					
	厚焼き卵				＊＊＊＊＊ ━━ 焼く					
炒める	野菜炒め				＊＊＊＊＊ ━━ 炒める					

●火力のめやすは三菱あっせんなべを使用した場合です。
●材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。様子を見て火力を調節してください。
●なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

計量カップ・スプーンの質量表 (単位：g)

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食　塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上白糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛　乳	6	17	210
薄力粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強力粉	3	8	105	パン粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
片栗粉	3	9	110	ジャム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

タイマー タイマーを使うと便利！※使い方P.26、27

肉じゃが

材料（4人分）
牛肉（小間切れ）…………200g
じゃがいも（乱切りにする）…中5個
にんじん（乱切りにする）……1本
玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
しらたき（下ゆでして1、2カ所切る）……小1束
いんげん（筋を取り半分に切ってゆでる）……10本
サラダ油……大さじ2
(A)（酒、しょうゆ、砂糖、みりん）……各大さじ3
塩……少々
水……カップ2

作り方
❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。（A）を加えて、火力「4」に落し、ふたをして約30分煮込む。タイマー
（途中ときどきかき混ぜる。）いんげんをちらす。

かれいの煮つけ

材料（4人分）
かれい（切り身）……4切
酒、みりん……各カップ1/2
水……カップ1
しょうゆ……カップ1/2
砂糖……適宜
しょうが（うす切りにする）……1片

作り方
❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。
❷5～8分煮たら、しょうゆ、砂糖を加えて、火力「4」に落してさらに5分煮る。
※つやを出す場合は、盛り付けてうちわであおぐ。

ポークカレー

材料（4人分）
カレールー（市販品）……150g
豚肉（小間切れ）…………200g
にんにく（みじん切りにする）…1片
玉ねぎ（くし形に切る）……中1個
にんじん（乱切りにする）……1本
じゃがいも（一口大に切る）…中2個
水……カップ4
塩……少々
りんごジャム……適宜
ケチャップ、サラダ油……各大さじ2

作り方
❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮たちさせ、火力「4」で煮込む。
❷にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよく溶かし、火力「3」で約10分煮込む。タイマー
（途中ときどきかき混ぜる。）最後、塩で味を整える。

⚠注意

●みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、火力は弱めにしてかき混ぜながら行ってください。
強い火力で急激に温めると、底に沈んだみそやカレールーが突然噴き上がったり、なべがとび上がることがあります。
（やけどの原因。）

●長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

鶏肉と野菜のスープ

材料（4人分）

- 鶏ひき肉……200g
- にんにく……1片
- にんじん……50g
- 玉ねぎ……1/2個
- キャベツ……100g
- ピーマン、トマト……各2個
  （にんにく～トマトはみじん切りにする）
- 固形スープの素……2個
- 水……カップ4
- ローリエ……1枚
- オリーブ油……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

作り方

〔下ごしらえをする〕

- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

〔調理をする〕

❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を整える。(タイマー)

薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉

ねりあん

(A)
- さらしあん……100g
- 砂糖……200g
- 水……カップ1
- 塩……少々

シロップ

(B)
- 砂糖……50g
- 熱湯……50ml

(C)
- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー…小さじ1

※(C)は合わせてふるう

- パラフィン紙（4cm×4cm）…12枚
- 水（蒸し器用）……カップ3
- 薄力粉（生地の取り扱い用）……適宜

ポイント
生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける

作り方

〔あんをつくる〕

❶なべに（A）を入れ、火力「4」で混ぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。
❷8～10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップをつくる〕

❸ボールに（B）を入れてよく混ぜて冷ます。

〔生地をつくる〕

❹（C）を❸のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。
❺❹の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。
❻手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕

❼蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。(タイマー)

茶わん蒸し

材料（4人分）

- 鶏ささみ肉……1枚
- しいたけ（うす切りにする）… 2枚
- 芝えび（殻をむき、背わたを取る）……4尾
- だし汁（下煮用）……カップ1
- しょうゆ、酒（下煮用）…各大さじ1
- ぎんなん……12粒
- かまぼこ……4枚
- 三つ葉（3cmに切る）……4本
- ゆず皮（千切り）……適宜

卵汁

- 卵……3個
- だし汁……カップ2
- 酒……大さじ1
- 塩……少々
- 水（蒸し器用）……カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

- 鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
- なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。（＊）

〔卵汁をつくる〕

❶だし汁と（＊）の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）
❷ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しづつ加えて混ぜ、こす。

〔蒸す〕

❸器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。
❹蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8～10分蒸す。(タイマー)
❺蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。

しゅうまい

材料（4人分）〈28個分〉

(A)
- 豚ひき肉……200g
- 長ねぎ（みじん切りにする）…1本
- 干ししいたけ……4枚
- しょうが（おろし汁）…小さじ1
- ごま油……小さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 片栗粉……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

- むきえび……200g
- しゅうまいの皮……28枚
- グリンピース……適宜
- 水（蒸し器用）……カップ3

作り方

〔下ごしらえをする〕

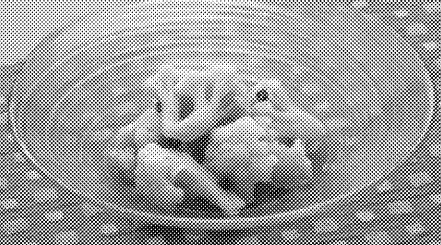
- 干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。
- むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねをつくる〕

❶ボールに（A）ときざんだむきえびを入れてよくかき混ぜ、約30分なじませる。
❷❶をしゅうまいの皮で包む。
（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせ形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕

❸蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上に濡れぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。(タイマー)

カリフラワーのマリネ

材料（4人分）

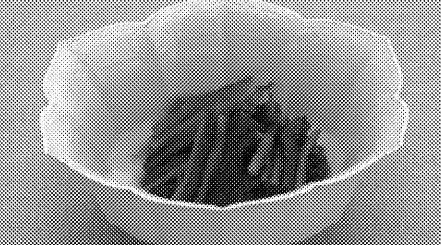
- カリフラワー（小房に切る）……1株
- 米のとぎ汁……カップ3
- 塩……少々

甘酢

(A)
- 酢……カップ1/2
- 砂糖……大さじ3
- 唐辛子（小口切り）…1本分
- ローリエ……1枚

作り方

❶なべに（A）を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。
❷なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。
❸ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分）

- ほうれん草（洗う）……2束（300g）

(A)
- からし……小さじ1
- だし汁……カップ1/2
- 塩……少々

- 水……カップ2

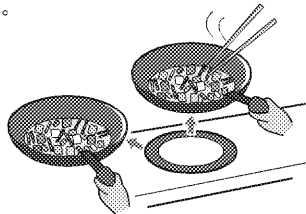
作り方

❶なべに水をカップ2入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
❷ボールに（A）を合わせて味を整え、ほうれん草をあえる。

焼き物のコツ

●IHヒーターは立ち上がりが早いので、予熱が短時間ですみます。
材料の準備、調理の段取りを整えながら、予熱を始めてください。
予熱しすぎによる焦げ付き・なべの変形を防ぐとともに、手早く調理することでおいしく仕上がります。

炒め物のコツ

●フライパン等に余裕を持たせた量で調理してください。
（材料がよく動き、焦げ付きにくく、調味料もまんべんなくからむ。）
●焦げつきそうなときは、フライパン等をIHヒーターから離して火加減してください。

⚠注意

炒め物など少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱しすぎないように注意する。

（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因。）

ビーフステーキ

材料（4人分）

- 牛ひれ肉（厚さ約2cm）…4枚
- 塩、こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ2
- にんにく（スライスにする）……1片

和風ソース

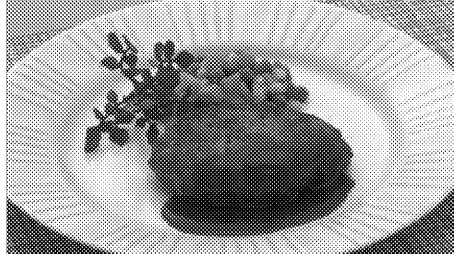
- おろし大根、ぽん酢……各適量

〔つけ合せ例〕
しめじのソテー、クレソン、にんじんのグラッセ

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

※焼き加減はミディアム程度です。
❶牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
❷フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色付くまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

ハンバーグ

材料（4人分）

(A)
- 合びき肉……300g
- パン粉……カップ1
- 卵……1個
- ナツメグ……少々
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

- 玉ねぎ（みじん切りにする）…中1個

ソース

- ケチャップ、ソース……各適量

〔つけ合せ例〕
ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

〔たねをつくる〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
❷ボールに❶の玉ねぎと（A）を入れてよくねり、にぎっても割れないようなら、4等分にして小判形にする。
〔焼く〕
❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら❷を入れ、表面がほどよく色付くまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして7～8分蒸し焼きにする。

野菜炒め

材料（4人分）

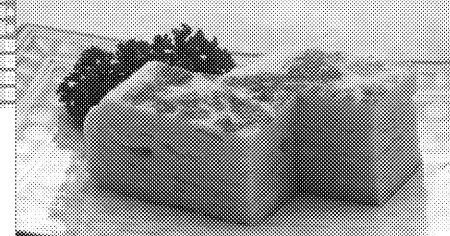
- 豚肉（小間切れ）……100g
- にんにく（スライスにする）…1片
- にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
- きくらげ……5枚
- 玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
- たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
- キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
- もやし……1袋
- ピーマン（たんぎく切りにする）……1個
- ごま油、塩、こしょう……各少々
- サラダ油……適量

作り方

〔下ごしらえをする〕
• きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。
〔炒める〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
❷塩、こしょうで味を整え、仕上げにごま油で風味付けする。

厚焼き卵

材料（4人分）

- 卵……5個

(A)
- だし汁……50ml
- しょうゆ……小さじ1
- みりん、砂糖……各大さじ1
- 塩……少々

- サラダ油……適量

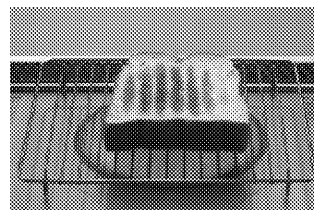
作り方

〔卵汁を作る〕
• ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。
〔焼く〕
❶IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。
❷おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。
※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。
❸卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れ❷を3～4回くり返す。
※最後は手前の卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

▓付属品の焼きあみの使いかた

付属品の焼きあみは、中央ヒーター（ラジエントヒーター）との組み合わせで、IHヒーターではできない「あぶる」といった遠火感覚の調理の時に使います。平らなトッププレートの上での使用は安定感があり、焼きあみの下に落ちてこびりついた汚れもお手入れしやすいのが特徴です。
調理中も目が届き、こまめに焼き具合を確認できますので、いろいろな場面でご活用ください。

調理例

• トースト
焼きあみをセットして食パンをのせる

火　力	「3」～「4」
焼き時間	様子を見ながらあぶる

⚠注意

調理中・調理後は焼きあみが熱くなっているので注意する
（高温のためにやけどの原因。）

お知らせ

●焼きあみの上にアルミホイルを敷いてその上で調理すると、アルミホイルが熱を反射させてしまうので、火力不足になり調理に時間がかかります。
●汁やタレがたれるものを焼くと、トッププレートを著しく汚します。それにより、トッププレートが変色することがあります。（機器の性能に問題はありません。）特にしょうゆやソースが含まれているものが焼き付くと、トッププレートが変色しますのでご注意ください。

⚠警告

揚げ物調理中はそばを離れない 火災の原因	付属の天ぷらなべを使う IHヒーターの揚げ物キーを使う 火災の原因
ラジエントヒーターで揚げ物調理をしない 火災の原因	油の量は500g（0.56L）未満では調理しない 火災の原因

揚げ物調理の温度調節のめやす

※付属の天ぷらなべで油800g（約0.9L）を加熱したときのめやす温度です。

	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
揚げる 野菜	━	素揚げ	━	━	天ぷら	━	◎お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類				━	天ぷら	━	
フライ				━	━	━	
冷凍食品				━	━	━	◎冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理	1度目		2度目	━			（ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど。）

◎ IHヒーターの揚げ物キーを使ってください。
◎ 油の量は800g（約0.9リットル）がめやすです。
◎ 詳しくはP.18、19をご覧ください。

揚げ物のコツ

◎新しい油を使ってください。
◎油の温度は材料に合わせて決めてください。
◎1回に揚げる量は、控えめにしてください。
（油の表面積の1/2程度がめやす）
◎でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切れ目を入れる

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取ってください。
●特にしいたけやピーマンなど！（水分が残っていると油がはねることがあります。）

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。
●長時間揚げると破裂！
（特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意）
●なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

衣や生地づくりは
●天ぷら衣は固すぎないように！
●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて！
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて！

天ぷら

材料（4人分）
車えび……………………8尾
ほたて貝（半分にそぎ切りにする）……………………2個
まいたけ（小房にほぐしたもの）……………………4房
みょうが（半分に切る）……2個
かぼちゃ（くし形に切ったもの）……………………4枚
三つ葉（2本束にして結ぶ）……8本
揚げ油…………800g（0.9L）

〔天ぷら衣〕
薄力粉……………………130g
卵……………………1個
水……………………カップ1
塩……………………少々

〔天つゆ〕
(A) だし汁…………カップ1.5
しょうゆ…………50ml
みりん…………大さじ1
砂糖…………小さじ1
大根おろし、しょうが……………各適宜

作り方

〔天つゆをつくる〕
•（A）を合わせて一煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
•車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣をつくる〕
•ボールに卵、水、塩を入れてよく混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

〔揚げる〕
❶材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて、『揚げ物』キーを押して温度を設定する。（※温度設定は左ページ参照）
❸設定温度になったら、野菜・ほたて貝・えびの順に衣を付けて揚げる。

ミックスフライ

材料（4人分）
大正えび……………………8本
グリーンアスパラ（半分に切る）……………………4本
じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）
かぼちゃ（くし形に切ったもの）……………………各4枚
塩、こしょう……………………各少々
薄力粉……………………適量
卵……………………2個
パン粉……………………カップ3
揚げ油…………800cc（0.9L）
レモン（くし形に切ったもの）……4個
パセリ……………………適量

〔タルタルソース〕
マヨネーズ…………カップ1
ゆで卵…………1個
玉ねぎ…………1/4個
きゅうりのピクルス…………1本
パセリ（みじん切り）…小さじ1
レモン汁…………1/2個分
塩（塩もみ用）…………少々

作り方

〔タルタルソースを作る〕
❶玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
❷ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
❸ボールに❶と❷とパセリ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、レモンをしぼって味を整える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
•えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
❶具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
❷付属の天ぷらなべに油を入れて、『揚げ物』キーを押して温度を設定する。（※温度設定は左ページ参照）
❸設定温度になったら揚げる。

⚠注意

使用中は本体から離れない
調理物が発火して火災の原因。

グリル受け皿に水は入れない
グリル庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体の故障の原因。

必要以上に加熱しない
加熱しすぎると発火の原因。

使用後は必ずお手入れする
グリル受け皿やグリルあみ等についた油分は残さず洗い落とす。

続けて焼くときは、グリル受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く
グリル受け皿等に調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因。

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源スイッチを切り、次の手順で消火する
①電源スイッチを切る
②吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリル扉の周囲から煙が出ます。

グリル扉を引き出したときに、上から強い力を加えない
グリル扉やグリル受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因。

グリル用の小石などは使わない
発煙・発火・やけどの原因。

吸・排気カバーの上に物を置かない
グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因。また、本体内部の温度が上がり、故障の原因。

▩ 自動調理メニューと焼き時間のめやす

自動調理メニュー	魚の種類 ※ ▩▩ は、各自動調理メニューの基準となる魚です。		焼き時間のめやす				
			調理例	一尾（切）あたり	焼き色	数　量	時　間
姿　焼	生魚	さんま あじ いわし	さんま あじ	約160g 約120g	中 中	5尾 3尾	約18分 約18分
切　身	切身	さけ さば ぶり	さけ	約80g	中	4切	約15分
	干物	あじの開き さんまの開き かれいの一夜干し	あじの開き	約100g	中	2枚	約13分
小　魚		ししゃも めざし	ししゃも	約20g	中	10尾	約15分
つけ焼	つけ焼き 西京漬け みそ漬け	ぶり さわら さば まぐろ	ぶりのつけ焼き	約75g	中	4切	約15分
			さわらの西京漬け	約75g	中	4切	約15分

▩ 自動調理メニューの焼き色について

食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合が変わります。

焼き色がつきにくいもの
●水分が多い魚
●皮が銀色っぽく、光沢があるもの
（熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

焼き色がうすいときは手動で追加焼きしてください。

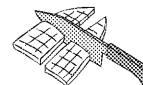
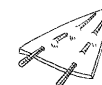
焼き色がつきやすいもの
●脂ののりがよいもの
●塩焼き、一塩ものは、塩分濃度が高いもの
●つけ焼きで、つける時間が長いもの・味の濃いもの

小さめの魚を焼くとき
●尾などうすい部分が焦げやすい

一尾（枚・切）など少量を焼くとき
●焦げやすくなるので、焼き加減（焼き色）調節で「うすめ」に設定してください。
（焼き加減（焼き色）調節 ➾ P.23）

グリル（自動）

焼くときのコツ

◉自動調理で上手に焼き上げるために、
　◎冷凍の魚を焼くときは、完全に解凍してから焼く。
　◎種類の違う魚をいっしょに焼かない。
◉厚みのあるものは、厚さ4cm以下にしてください。グリルあみからはみ出るものは半分に切ってください。
◉焼くと反り返るものは切れ目を入れたり、串を通してヒーターに触れないようにしてください。

両面に切り込みを入れる

ぬうように串をさす

◉塩焼きは焼く20～30分前に塩をふっておく。（川魚は焼く直前に塩をふる）

〔見ばえよく焼くには〕
◎尾・ヒレに塩をまぶす（化粧塩）。
またはアルミホイルを巻く。

火が通りやすい

形くずれせず、こげにくい

アルミホイル

お願い
●つけ焼きは、たれをよく切ってからグリルあみにのせる。
（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーターの寿命を縮める原因。）

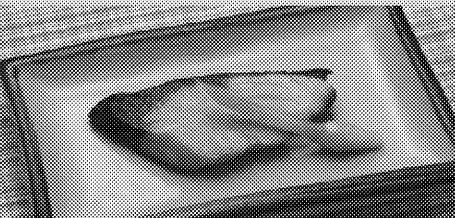
お知らせ
●グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、調理物に庫内のにおいが移ることがあります。

さんまの塩焼き

作り方
❶さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
❷グリル受け皿にアルミホイルを敷く。
　（アルミホイルのセットのしかた ➾ P.22「準備」）
❸グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、グリル**「自動メニュー」**キーを押して**「姿焼」**を選び焼く。
※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。

材料（4人分）
さんま……………………4尾
塩……………………少々
大根おろし・かぼす……………各適宜

アルミホイルを敷くとお手入れが簡単です。

ぶりのつけ焼き

材料（4人分）
ぶり切り身（75g）…………4切
(A)
しょうゆ…………大さじ4
酒…………大さじ1
みりん…………大さじ3
砂糖…………大さじ2
しょうが（うす切りにする）…………3～4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが…………4本
酢…………大さじ3
砂糖…………小さじ2
塩…………少々

アルミホイルを敷くとお手入れが簡単です。

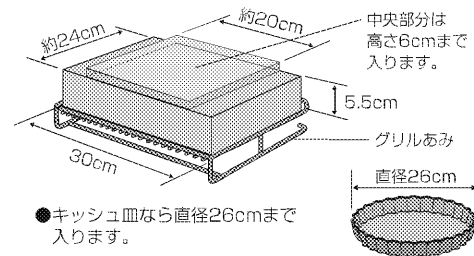
作り方
〔筆しょうがの甘酢漬けをつくる〕
❶筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
❷ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
❸なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、❷の甘酢に約30分漬けておく。

〔ぶりのつけ焼きをつくる〕
❶ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
❷ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
❸グリル受け皿にアルミホイルを敷く。
（アルミホイルのセットのしかた ➾ P.22「準備」）
❹ぶりを並べ、グリルの**「自動メニュー」**キーを押して**「つけ焼」**を選び焼く。※焼き不足の場合は手動で追加焼きする。

■グリル火力のめやす

メニュー	火力のめやす			ポイント
	弱	中	強	
	上ヒーター500W 下ヒーター330W	上ヒーター750W 下ヒーター400W	上ヒーター900W 下ヒーター800W	
ピザ			━━	●調理中、ときどき器や調理物を回すと、焼きむらが少なく上手に焼けます。
ほうれん草のキッシュ		━━		
ミートローフ		━━		
チキンマカロニグラタン		━━		
スィートポテト		━━		
ジャンボ・アップル・マフィン	━━			

■グリル庫内の大きさ

幅30cm×奥行き24cm×高さ5.5cmまで入ります

●キッシュ皿なら直径26cmまで入ります。

ピ　ザ〈パイ皿で簡単！〉

材料（直径23cmのパイ皿1枚分）

(A)
- 強力粉……120g
- ドライイースト…小さじ1弱（予備発酵のいらないもの）
- バター（溶かす）……10g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- ぬるま湯（40℃）……70ml

玉ねぎ（うす切り）……1/4個
ピーマン（輪切り）……1/2個
マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
サラミソーセージ（うす切りにしたもの）…8枚
オリーブ（スライス）……2個分
ナチュラルチーズ……70g
ピザソース（市販品）……大さじ3
バター（パイ皿にぬる）
バター（ボールにぬる）…各適宜

作り方

〔生地を作る〕

❶ボールに（A）を入れてよくこねる。
❷生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。
（表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。）
生地を丸くまとめる。
❸バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。
（生地が2～2.5倍にふくらむ。）
❹発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕

❺パイ皿にバターをぬり、パイ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。
❻グリルあみに❺のピザをパイ皿ごとのせ、グリルの『手動メニュー』「強」を選び、7~8分にセットして焼く。
※パイ皿のかわりにグリルあみの上にアルミホイルを敷いてもよい。

ほうれん草のキッシュ〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径25cmのキッシュ皿1枚分）

クラッカー……100g
バター……30g
卵……1個

(A)
- 卵……3個
- 牛乳……200ml
- 生クリーム……100ml
- ナツメグ・塩・こしょう……各少々

モッツアレラチーズ……100g
ベーコン（1cm幅に切る）……4枚
ほうれん草（ゆでて、食べやすい大きさに切る）……1束（150g）
こしょう……少々
バター（型にぬる）……適宜

作り方

❶ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむように混ぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押し付けて固定する。
❷別のボールに（A）合わせ、よくまぜる。
❸火力「6」でフライパンを約30秒温めたらベーコンを炒め、ほうれん草を加えてかるくこしょうをふる。
❹❶で用意したキッシュ皿に、❸を入れ、❷の卵汁を加えたらチーズをちらし、グリルの『手動メニュー』から火力「中」(中央)を選び、10~14分にセットして焼く。
※ときどきキッシュ皿を回してください。

グリル〔手動〕

ミートローフ〈卵豆腐型で簡単！〉

材料（4人分）

合びき肉……300g
玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個

(A)
- パン粉……カップ1
- 卵……1個
- ミックスベジタブル……カップ1/2
- レーズン（細かくきざむ）……大さじ1
- ケチャップ……大さじ2
- ナツメグ……少々
- 塩……小さじ1
- サラダ油、こしょう……少々

サラダ油（型にぬる）……各適量

卵豆腐型のかわりにアルミホイルで型をつくってもよい

お好みの付け合わせを用意しておく。

作り方

❶フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒める。
❷ボールに合びき肉と❶と（A）を入れてよくねる。
にぎっても割れないようなら、ひとまとめにする。
❸卵豆腐型にうすくサラダ油をぬり、❷を入れ表面をたいらにし、中央部分を少しくぼませる。グリルの『手動メニュー』から「中」を選び、18~20分にセットして焼く。

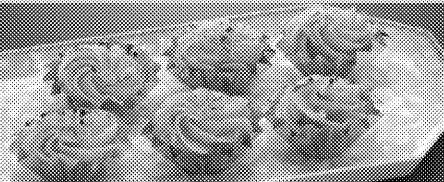
チキンマカロニグラタン〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）…100g
バター・薄力粉……各50g
玉ねぎ（うす切りにする）……中1個
にんにく（みじん切りにする）……1片
牛乳……カップ1.5
ローリエ……1枚
鶏がらスープ……カップ1
鶏肉（一口大に切る）……100g
マッシュルーム（スライス）…小1缶
塩・こしょう……各少々
パン粉・粉チーズ……各大さじ2
バター（型にぬる）……適量
パセリ（みじん切りにする）……適宜

作り方

❶なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。
❷❶に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よく混ぜる。
火力「3」でかき混ぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を整えたら、マカロニとあえる。
❸キッシュ皿にバターをぬり、❷を入れる。パン粉、粉チーズをふり、グリルの『手動メニュー』から「中」を選び、10分にセットして焼く。
焼きあがったらパセリをふる。

スウィートポテト〈アルミカップで簡単！〉

材料（約12個分）

さつまいも（皮をむいたもの）……500g

(A)
- バター（溶かす）……30g
- 牛乳・生クリーム……各大さじ5
- 砂糖……60g

バニラエッセンス……少々

作り方

❶さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気を切って裏ごしする。
❷❶と（A）を合わせて、なめらかになるまでねる。
❸❷をしぼり袋に入れて、アルミカップにしぼり出す。
❹グリルの『手動メニュー』から「中」を選び、10分にセットして焼く。

※さつまいもの種類などによって牛乳、生クリームの量は調節してください。

ジャンボ・アップル・マフィン〈キッシュ皿で簡単！〉

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）

卵……1個
牛乳……100ml
ホットケーキミックス……200g
りんご……1個
シナモン・シュガーパウダー……各少々
バター（溶かす）……50g
砂糖……60g
バター（型にぬる）・薄力粉（型にふる）……各適量

作り方

❶りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。
❷ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、溶かしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。
❸キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため。）生地を入れて表面をたいらにする。
❹グリルの『手動メニュー』から「弱」を選び、18~25分にセットして焼く。
焼きあがったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

グリル〔手動〕
お料理ノート

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめの上、販売店からお受け取りください。
  内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から1年です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打ち切り後、6年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」(別紙一覧表) にご相談ください。
- 所在地、電話番号などは変更になることがありますのでご了承ください。

■修理を依頼されるときは

「故障かな？と思ったら」（P.34､35）にしたがってお調べください。なお不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

修理に際しては、保証書をご提示ください。保証書の規程にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料＋部品代（＋出張料金）などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

■廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

仕様

項目		仕様
電源		単相200V（50-60Hz共用）
消費電力		5800W　※4800Wと切り替え式
	右IHヒーター	2500W　（湯沸し3000W）
	左IHヒーター	2500W
	中央ヒーター(ラジエントヒーター)	1200W
	グリル（シーズヒーター）	2000W（上ヒーター1200W　下ヒーター800W）
本体大きさ		幅599×奥行557×高さ231（㎜）
大きグリさル	庫内寸法	幅333×奥行296×高さ107（㎜）グリルあみから上ヒーターまでの高さ　最大60（㎜）
	グリルあみ寸法	幅300×奥行245（㎜）
質量（重さ）		約21㎏
ヒーター切り替え		中央ヒーターとグリルの切り替え
電源コード		3.5㎟　3芯　キャブタイヤケーブル
電源プラグ		2極　接地極付　250V　30A

愛情点検

長年ご使用の場合は点検をぜひ！ 熱、湿気、ホコリなどの影響や、仕様の度合いにより部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		ご使用中止	
	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●トッププレートにヒビが発生した。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。		故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

ZT790Z656H01A